உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
வைகாசி, ஆனி
மலர் 20



1982
மே, ஜூன்
இதழ் 5, 6

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

ऊर्ध्वमूलमधः शाखं ऋषयः पुरुषं विदुः ।
मूलप्रहारिणस्तस्मात् रोगान् शीघ्रतरं जयेत् ॥
सर्वेन्द्रियाणि येनास्मिन् प्राणा येन च संश्रिताः ।
तेन तस्योत्तमांगस्य रक्षायामादृतो भवेत् ॥

மனிதனுக்கு வேர் தலையில்; கீழுடல் முழுவதும் அதன் கிளை என முற்றுணர்ந்தவர் கூறுகின்றனர். அதனால் வேரைப் பாதிக்கும் நோய்களை விரைவில் குணப்படுத்தவேண்டும். எல்லா புலன்களும் பிராணசக்தியும் தலையிலேயே பொருந்தியுள்ளன. அதனால் அதைக் காப்பதில் மிகக் கருத்துடனிருக்க வேண்டும்.

- வாக்படர் - அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு   தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

சில நற்பழக்கங்கள் ....

நெருப்பு, கடன், வியாதி, எதிரி இந்நான்கும் அடியோடு அழிக்கப் பெறவேண்டும். இவற்றை மீதி வைப்பதோ, சிறிதுதானே என்று அலட்சியப் படுத்துவதோ தவறு. சிறிதாயினும் இவை வளர்ந்துகொண்டே இருக்கும். பரவிக்கொண்டும் இருக்கும்.

நேர்மையற்ற வழியில் ஈட்டிய செல்வம் நேர்மையற்றவழியில்தான் செலவாகும். உருப்பெருது. வியாதியால் உடல் பருப்பதைப்போல் இது தினம் கவலையை வளர்க்கும். வியாதியால் வரும் பருமனைவிட உடல் இளைத்திருப்பதே நல்லது. நேர்மையற்ற வழியில் ஈட்டிய பொருளை அனுபவிப்பதில் உள்ள கவலையைவிட தரித்திரனின் கவலை லேசானது.

தூய்மை தேவை. தூய்மையை உணரமுடியாவிடில் வடிகட்டி தூய்மையல்லாததைத் தவிர்த்து தூயதைப் பயன்படுத்தலாம். வழியைக் கண்ணுக்கால் வடிக்கட்டலாம். நீரைத் துணியால் வடிக்கட்டலாம், சொல்லை சத்தியத்தால் வடிக்கட்டலாம், நடைமுறையை மனத்தால் வடிக்கட்டலாம்.

– நன்னெறி

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி.

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்



உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி	மலர்-20	1982
வைகாசி - ஆனி	இதழ் - 5, 6	மே, ஜூன்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

शिवा नः शन्तमा भवन्तु ।
दिव्या आप ओषधयः ॥

மங்களமே உருவான வானிலிருந்து கிட்டும் நீரும் பூமியிலிருந்து கிட்டும் பயிர்களும் நன்மையைப் புரிவதில் சிறப்புமிக்கவைகளாக ஆகட்டும்.

– தைத்திரீய ஆரண்யகம்

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (3)

அறுகம்புல்—தோல்-உட்புறச் சவ்வுகளில் உள்ள வரட்சியைப் போக்கி மென்மையும் வலிவும் தரக்கூடியது. சவ்வுகளில் தோன்றும் ரத்தக்கசிவைப் போக்கவல்லது. சிறுநீரகத்தின் அழற்சியைப் போக்கிச் சிறுநீர் எரிவில்லாமல் சீராக வெளிப்பட உதவும்.

அறுகம்புல்லை வேருடன் எடுத்து மண்ணகற்றி அலம்பிச் சிறு துண்டுகளாக்கி லேசாக இடித்து நல்ல தண்ணீரில் 1-2 மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பின் வடித்துக் குடிநீராகக் குடிக்கலாம். காய்ச்சிய பால் சேர்த்தும் சாப்பிடலாம். மூலத்திலிருந்து ரத்தக்கசிவு, நீர்த்தாரை எரிவு, நீர்ச் சுருக்கு நீங்கும். தோல் வரட்சி குறைந்து அரிப்பு சொரி நீங்கும்.

சிறிது ஜலம் விட்டு இடித்த சாற்றைப்பூச ரத்தக்கசிவு நிற்கும். நன்கு வடிகட்டிக் கண்ணிலிடக் கண் சிவப்பு வேக்காளம் குறையும். மூக்கிலிட ரத்தக்கசிவுடன் ஏற்படும் பீனஸம் நீங்கும்.

இது விஷசக்தியை முறிக்கும். இதில் நிறையக் கணுக்கள் இருக்கும். அவற்றை நறுக்கி எடுத்துப் பசுமையான பகுதி 5-10 கிராம் அளவு எடுத்து வெண்மிளகு 10-15 சேர்த்து நசுக்கி 200 மிலி ஜலத்தில் 100 மிலி மீதமாகும்படி கஷாயமிட்டுச் சூட்டுடன் இருக்கையில் பாக்களவு பசுவின் வெண்ணெய் சேர்த்து (எருமை வெண்ணெய்யும் நல்லதே) உட்கொள்ள மருந்துகளால் ஏற்படும் விஷபாதிப்பு, வாய்வேக்காளம், மூலக்கடுப்பு, நீர்க்கடுப்பு, நீரடைப்பு, நீர்த்தாரை எரிவு முதலியவை நீங்கும்.

தயிரில் அரைத்துக் கலக்கிக்கொடுக்க நூல் நூலாகச் சீழுடன் வெளியாகும் சிறுநீர் நோய் குணமாகும்.

தூர்வாதி தைலம்— அறுகம்புல் 1 கிலோ (மண் காய்ந்த புல் இவற்றை அகற்றி) அலம்பி இடித்து 10 லிடர் ஜலத்தில் 5 லிடர் மீதமாகும் வரை கஷாயமிட்டு 1 லிடர் தேங்காய் எண்ணெய்யுடன் கலந்து அதில் 200 கிராம் பசுமையுள்ள அருகம்புல்லை அரைத்துக் கல்க மாகக் கலக்கிக் காய்ச்சித் தைலபதத்தில் இறக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். தோலின் மென்மையும், அழகும் தரத் தேய்த்து ஸ்னானம் செய்யலாம். தோல் வெடிப்பு, தலை மயிர்க்காலில் தோன்றும் வெடிப்பு, பொடுகு, தோல் வரட்சி நீங்கும்.

ஆடாதோடை—இதன் இலை, வேர், பட்டை பயன்படக்கூடியது. உடல் வலி, நெஞ்சில் கோழை, தொண்டைப்புண் இவற்றை அகற்றக் கஷாயமாக நாட்டு மக்கள் உபயோகிப்பர். சுவாஸ கோசத்தில் ஏற்படும் அழற்சியையும் ரத்தக்கசிவையும் அகற்றுவதில் சிறப்புள்ளது.

10-15 இலைகளை அலம்பி நறுக்கி இடித்து 100 மிலி ஜலத்தில் 25 மிலி மீதமாகக் கஷாயமிட்டுக் கோழை அதிகமிருந்தால் தேன்விட்டும், தொண்டைப்புண் வரட்சி அதிகமிருந்தால் பனங்கல்கண்டு சேர்த்தும் சாப்பிடலாம். இருமல் வகை, சுரம் நீங்கும். இலையைச் சிறிது ஜலம் சேர்த்து இடித்துப் பிழிந்தெடுத்த சாறும் இவ்வகையில் பயன்படுவதே.

நாட்பட்ட இருமலில் கீழ்க்கண்டவாறு பக்குவப்படுத்திக் கொடுக்க லாம் அதிமதுரம் 20 கிராம், திப்பிலி 10 கிராம், தாளீசபத்திரி 10 கிராம் இவற்றைத் தூளாக்கிக்கொள்ளவும். 4-5 முற்றிய ஆடாதோடை இலையைப் பரித்து அலம்பிப் பொடிப்பொடியாகக் கத்தரித்து ஒரு புது சட்டியில் போட்டுத் தேன் 1-2 ஸ்பூன் சேர்த்துப் பிசறிச் சிறு தீயுள்ள அடுப்பில் வைத்து இலையை லேசாக வதக்கி நறுமணம் வரும்போதுக் கீழிறக்கிச் சற்று ஆறியதும் அதில் 500 மிலிலிடர் ஜலமும் அதிமதுரம் முதலியவற்றின் தூளிலிருந்து 1 தேக்கரண்டி (சுமார் 1-2 கிராம் அளவு) அளவும் சேர்த்துக் கஷாயமாக்கி வடிகட்டிப் பாதியைக் காலையிலும் பாதியை மாலையிலும் சாப்பிடலாம்.

ஆடாதோடையின் இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாறு 500 மிலிலிடர். இதனைப் பீங்கான் பாத்திரத்திலோ புது மண் சட்டியிலோ இட்டு இளந் தீயில் காய்ச்சி அடிப்பிடிக்காமல் கிளறிக்கொண்டேவர மெழுகுபோல் இறுகி உருண்டையாகும். அதில் 5 கிராம் அளவு திப்பிலித்தூள் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கி ஆறியதும் ஒரு சுத்தமான பாட்டிலில் வைத் திருந்து தினம் காலை மாலை - அல்லது தேவையாயின் 4-5 வேளை குந்து மணி அளவு வாயிலிட்டுச் சுவைத்து விழுங்க தொண்டை சுவாஸகோச அழற்சிகள் நீங்கிக் கபக்கட்டு சுத்தமாக அகலும். நாட்பட வைத்திருந்து சாப்பிடலாம்.

இலையைக் கஷாயமிட்டுத் தேன், திப்பிலித்தூள், கடுக்காய்த்தூள் சேர்த்துச் சாப்பிட கபக் கோழையிருமல் நீங்கும். பூவை வதக்கிக் கண்கள் மீது வைத்துக் கட்டக் கண்ணோய் விலகும். பட்டையையும் வேரையும் இடித்துக் கஷாயமிட்டு முனபோல் தேன் முதலியவை சேர்த் துச் சாப்பிடலாம். இலையை எண்ணெய்யிலிட்டுக் காய்ச்சி அந்த எண் ணெய்யைத் தேய்த்துக்கொள்ள சளி தலையில் நீர்கோர்வை ஏற்படாது.

ஆடுதீண்டாப்பாளை—பூண்டு இனத்தைச் சேர்ந்தது. மலக்குடலி லுள்ள கிருமி, கரப்பான் நோய்களில் இதன் இலை 10-15 கிராம் எடை யுள்ளதை நசுக்கி 100 மிலி வென்னீரில் ஊறவைத்து வடிகட்டிப் பாதி யைக் காலையிலும் பாதியை மாலையிலும் 3-5 நாட்கள் சாப்பிட நல்ல குணம் தெரியும். உலர்ந்த இலையைத் தூள்செய்து ½ தேக்கரண்டியளவு வென்னீரில் போட்டு ஊறவைத்து வடிகட்டிச் சாப்பிட வயிற்றுக் கிருமிகள் வெளியாகிவிடும். நீர்கசியும் கரப்பான் புண்ணின்மேல் 4-5 இலைகளை அப்படியே அடுக்காக வைத்துக்கட்டி 2-3 மணி நேரம் வைத் திருந்து எடுக்க நீர்க்கசிவும் அழற்சியும் நின்று புண் ஆறும். அரிப்பும் கடுப்பும் குறையும்.

இலையை இடித்துப் பிழிந்தெடுத்த சாறு 1 லிட்டர், தேங்காய் எண் ணெய் 1 லிட்டர் சேர்த்துக் காய்ச்சி எடுத்த எண்ணெய்யைப் பூசிவரக் கரப்பான்-தடிப்பும் மேடுமிட்டுள்ள அரிப்புத்தடங்கள் குறையும்.

ஆதண்டை — (காத்தொட்டி) இதன் வேரை எண்ணெய்யி லிட்டுக் காய்ச்சித் தலை முழுகிவர பீநிசம், மண்டைச்சளி, தொண்டைக் கட்டு, வாதக்குடைச்சல், தலைவலி, மண்டைக்குடைச்சல் தீரும்.

ஆமணக்கு-சிற்ருமணக்கு—சிற்ருமணக்கின் விதை எண்ணெய் இலை வேர் இவை மருத்துவச்சரக்கு. விதையை ஓடு நீக்கி அரைத்து அனலில் வதக்கிக் கட்டிகளின்மீது கட்டக் கட்டிப் பழுத்து உடையும். விதையிலிருந்து மிஷின் மூலம் எடுக்கும் எண்ணெய் பச்சை எண்ணெய். மேலுபயோகத்திற்கு நல்லது. ஆமணக்கு விதையை இடித்து நீரில் போட்டு வேகவைக்க எண்ணெய் பிரிந்து மிதக்கும். அதனைத் தனித்

தெடுத்து நீர்சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்தது ஊற்றிய எண்ணெய். தண்ணீருக்குப் பதில் இளநீரில் வேகவைத்து எடுப்பதுண்டு. இது குற்றமற்றது. மலபேதிக்கு ஏற்றது. கண் கால் முதலியவைகளில் எரிச்சல் காண்பதை இது குறைக்கும். தேய்த்துக் குளிக்க மிக நலலது. மேனி பொன்னிறமடையும். மழமழப்புடன் காந்தி பெறும். முலைக்காம்பு விரணம், முலை வெடிப்பு, உதடுவெடிப்பு, மூலக்கடுப்பு இவற்றில் பூச வேதனை குறையும். வெடிப்பு நீங்கித் தோல் வழவழப்படையும். மலக்கட்டுள்ளவர்கள், மலம் முதலிய வெளியாகுமபோது இறுகிப் பின் தளர்ந்துபோனால் இதனை ஆஸனவாயில் தடவிக்கொள்ள வேதனையின்றி இளகி மலம் வெளியாகும்.

சிற்றாமணக்கின் இலையை அரைத்து விழுதாகத் தயிருடன் அல்லது ஜலத்துடன் குழப்பிச் சாப்பிடக் காமலையடைப்பு நீங்கி காமலை சீக்கிரம் குணமாகும். இதன இலையைக் கட்டிகள் கரப்பான் புண்கள்மீது வைத்துக்சுட்டப் புண் ஆறும். கட்டி உடையும். இதன் விதையை ஜலம் விட்டரைத்து வதக்கிச் சூட்டுடன் ஒத்தடம் கொடுக்க சதைப்பிடிப்பு, பக்கவலி, வீக்கம் குறையும். ★

கேள்வி - பதில்

☐ **இன்று யுவ - யுவதிகளிடையே கேச பராமரிப்பிலும் உடையிலும் பெருத்த மாறுபாடு காணப்படுகிறது. திடீரெனப் பரவலாகக் காணப்பெறும் இம்மாறுதல்கள் தம் தம் உடல்நலப் பாதுகாப்பில்கூட அவர்களது பொறுப்பின்மையை உணர்த்துகிறது. இது தனி மனிதரின் உடல் மன நிலையைப் பாதிக்குமா? இதற்குக் காரணம் பொதுப் படையான மனநிலை பாதிப்பா?**

சமுதாயத்தின் வளர்ச்சி ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்கு அடங்கினதாக இருத்தல் வேண்டும். கட்டுப்பாட்டின்மையை ஊக்குவிக்கக்கூடிய அரசியல் நிலையில் சமுதாய வளர்ச்சி சுவையுள்ளதாக அமைவதற்கில்லை. பெற்றோர்-பிள்ளைகள், ஆசிரியர்-மாணவர்கள், தலைவர்-மக்கள் என்ற தொரு பிணைப்பு மனமொப்பி அமைந்தால்தான் சமுதாயம் மணக்கும்.

தாய் தந்தையருக்கும் சிசுக்களுக்கும் உள்ள உறவு இன்று வரவரப் போலியாக மாறிவருகிறது. கணவன்-மனைவியரிடையே பாசமின்மை, பொருளீட்டுதலிலும் பகட்டு வாழ்க்கை முறையிலும் பெருத்த ஈடுபாடு, குடும்பக் கட்டுப்பாடு என்ற பெயரில் தன்னலம் மிகுந்து ஸங்கோசமின்றி வெளிப்படையாக - கண்ணியமற்றதாக ஆக்கிக்கொண்ட உடலுறவு, அதனை மிகைப்படுத்திக் காட்டுவதுடன் நிற்காமல் அதன் வக்கிரிப்புகளைப் பாலர்களும் அறியும்படி தம்பட்டமடிக்கும் குடும்பப் பத்திரிகைகளும் குடும்ப சினிமாக்களும் நாணமின்றி வாய்ப்பேச்சாலேயே கற்பிழக்கும்

ஆண்பெண்கள் - என்றதொரு சமுதாயப்போக்கில் தாய் தந்தையரின் அன்பும் அரவணைப்பும் கண்டிப்பும கிடைக்கப்பெருத யுவ - யுவதிகள் அந்த வெறுப்பால் ஏற்பட்ட மனப்பாதிப்பால் இப்படித் தன்னை அலங்கோலப்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர். இதற்குத் தாய்தந்தையரே முக்கியப் பொறுப்பு. சமுதாயமும்கூட.

Ashley Montague என்ற நிபுணர் தொழுகை உணர்ச்சியின் முக்கியத்துவத்தைப் பல கோணங்களில் ஆராய்ந்து வெளியிட்டுள்ள நூல்களில் Touching என்றதொரு நூல். அதில் அவர் கூறுவதைக் காண்போம்.

Clothes and different kinds of clothes, probably affect the skin, differently enough to result in behaviour, directly traceable to the effects excercised through the skin. It may be conjectured that the remarkable innovations in dress worn by young people and such phenomena as long hair, beards, and other hispid facial embellishments in the male have some connection with early kinds of tactile experiences, Hair is an important appendage of the skin, and indeed constitutes the avenue through which much of its stimulaticn is initiated Possibly the hair that young men began to sport on their heads and faces in the late 1960's in some measure represents an expression of the need for love which was earlier denied to them because of the stroking and patting and caressing they failed to receive in infancy.

சிசுப்பிராயத்தில் சிசு எதிர்பார்த்தபடி அன்பும் அரவணைப்பும் வருடுதலும் முகர்தலும் அகற்குக் கிடைக்கவில்லை. $2\frac{1}{2}$ வயதுக்கு மேற்பட்டுத் தான் ஒரு வேண்டாச்சுமை என்ற நிலையில் நர்ஸரிப் பள்ளிகளுக்கு அனுப்பப்படுகிறது. பின்னர் தொடர்ந்து பள்ளி ஹாஸ்டல் முதலியதில் பெரும்பாலான நேரத்தைக் கழித்துப் பெற்றோரிடம் உள்ள தொடர்பை விட, ஒருவிதப் பிடிப்புமற்ற வெளியாருடன் அதிகநேரம் பழகி, உள்ள வெளி அதிகமாகி அன்புப்பற்று குறைந்து வரண்டுவிட்டதையே மீசையும் தாடியும் தலைவிரிகோலமும் ஒவ்வாத உடைகளும் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. பிணைப்பின்றி உறுதியாக வாழும் பாங்கு வளர்ந்துவிட்டதை அது காட்டுகின்றது.

இந்த கேசவளர்ப்பு மற்றொரு பாதிப்பையும் தரவல்லது. நீசரோம நகச்மச்ரு. நிர்மலாங்க்ரி மலாயன: என ஆயுர்வேதம் கூறும். கேசம் ரோமம் மீசை தாடி முதலியவைகளை மிகக் குறைவான அளவில் வைப்பதும், அழுக்கு சேருமிடங்களைச் சுத்தமாக வைப்பதும் அவசியம். அழுக்கும் வரட்சியும் அதிகமாகும் நிலையை இந்த நவீன கேசவளர்ப்பு தோற்றுவிக்கிறது. முகத்தில் அதிகமான கேசரோம அடர்த்தியானது ஆண்மை வெளிப்படுதலை அடக்கும். உடலுறவு எண்ணத்தை அடக்க வேண்டிய சில விரதங்களில் கேசங்களை மதிக்காதிருப்பதும், மனைவி

கருத்தரித்துள்ள கடைசி மாதங்களில் தீக்ஷை என கேசங்களை வளர்ப்பதும் உடலுறவை மனம் நாடாதிருக்கச்செய்துகொள்ளும நடைமுறைகள். பெண்ணின் ஆடைக்குறைப்பும ஆணின முறையற்ற கேசவளர்ப்பும் மனக் கிளர்ச்சியைத்தூண்டி அவனது வீர்யத்தை நீர்க்கச்செய்து ஆண்மைக குறைவை ஏற்படுத்திவிடும். இந்த ஆண்மைக்குறைவைப் பல வாலிபர்கள் இன்று உணர்கின்றனர். முறையற்ற உள்ளக்கிளர்ச்சி, உடற்சூட்டை அதிகப்படுத்தும் கேசவளர்ச்சி, மனேதிடமின்மை, அனபும் அரவணைப்பும் பெறமுடியாமை இவைகளே இன்றைய வாலிபர்களின் பற்றற்ற நிலைக்குக் காரணம்.

□ தலையில் திட்டு திட்டாகச் சொட்டை விழுகிறது. என்ன செய்ய ?

கபாலத்தின் கேசங்களின் வேரில் தங்கும் புழு கேசங்களை வெட்டி விடுகிறது. புழுக்களை அழிக்கும் சில முறைகள இதோ.

ஆடுதீண்டாப்பாளை - இது பூண்டுச் செடி. ஒரு கிலோ எடையுள்ள இதன் இலையை இடித்து அரை லிட்டர் பசுவின்பால் சேர்த்து மைய இடித்துத் துணியில் சுருட்டிப் பிழிந்தால், சேர்த்த பசுவின் பாலளவு சாறு கிடைக்கும். அதற்குச் சமம் தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி நீர் சுண்டியதும் வடிகட்டிக்கொள்ளவும். இதனைத் தடவி ½-1 மணி நேரம் ஊரவைத்து ஸ்னானம் செய்விக்க நல்லது. அரிப்பு தடிப்பு இதனல் குறையும்.

யானைத் தந்தம், மான்கொம்பு, மாட்டுக்கொம்பு இதில் ஏதேனும் ஒன்றையோ மூன்றையுமோ சிதள் சிதளாகச் சீவியோ ராவியோ பொடியாக்கி மண் சட்டியிலிட்டு வறுத்துக் கரியாக்கிக் கொள்ளவும். வறுக்கும் போது கடும் நாற்றம் எடுக்கும். அதனல் மனித ஸஞ்சாரமற்ற வெட்ட வெளியில் இதனைத் தயாரிப்பது நல்லது. இதனைத் தனித்து தேங்காய் எண்ணெய்யில் குழைத்துத் தடவலாம். ஆடுதீண்டாப்பாளை எரித்தகரி, கருசலாங்கண்ணியை எரித்தகரி இவற்றை முன் தயாரித்த கரிக்குச் சரியளவு சேர்த்து ஆட்டுப்பால் அல்லது தேங்காய்ப்பால் விட்டு 2-3 நாள் ஊரவைத்து உலர்த்தித் தேங்காய் எண்ணெயிலோ, நீலிபிருங்காதி தைலத்திலோ குழைத்துப் பூசலாம.

பேரீச்சங்காயினுள் உள்ள கொட்டையை நல்லெண்ணெய் விட்டு வறுத்துக் கறுக்கி நல்லெண்ணெய் சிறிது சேர்த்துத் தடவிக்கொள்ளலாம்.

புழுவெட்டு அதிக அளவில் இருந்தால் ஸ்பிரிட்டில் நனைத்தப் பஞ்சைக் கொண்டு தேய்த்து சுத்தமாக்கியபின் இந்தக் களிம்பைத் தடவலாம்.

□ தலையில் கரப்பான்போன்று சினப்புகள் வந்து காய்ந்து படையாய் பிடித்துக்கொண்டுள்ளது. சிரங்குகள் எளிதில் ஆறுவதில்லை. என்ன செய்ய ?

தயிர் ஆடையுடன் கடுக்காய்த்தூள் சேர்த்துக் குழப்பி மயிர்க்காம்பில் தடவி ஊரவைக்கப் படலகள் ஒட்டிக்கொண்டிருந்தது ஊறி எளிதில் பிரியும். எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுடன் கடுகெண்ணெய் அல்லது புங்கின் எண்ணெய் சமஅளவு கலந்து குலுக்கி மயிர்க்காம்பில் தடவி 1-2 மணி நேரம் ஊரவைத்து வென்னீர் விட்டுக் கழுவ பொருக்கு விடுபட்டுப் புண் சீக்கிரம் ஆறும். தூர்வாதி தைலம் தடவி தினம ஸ்னனம் செய்துவர புண்கள் ஆறும் அரிப்பு சினப்பு குறையும். பயறுமா, கடலைமா, வடித்த கஞ்சி, சுட்ட அரப்புத்தூள் முதலியவைகளால் எண்ணெய்ப் பசையை அகற்றிவிடவும்.

- **அடிக்கடி உமட்டல், அன்னதுவேஷம், வாந்தி ஏற்படுகிறது. அஜீர்ணத்தால் ஏற்படுவதாகத் தோன்றவில்லை. மசக்கைக் காரிக்கு வருவதுபோல் திடீரென ஏற்படுகிறது. என்ன செய்ய ?**

மாவின் துளிர், மாம்பருப்பு, மாவிலையின் நடு நரம்பு இவை கிடைத்த மட்டில், இஞ்சி, நெல்பொறி, கரும்பு, மாதுளபபழம் (புளிப்பு அல்லது தித்திப்பு) இவைகளைக்கொண்டு கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட இந்த வாந்தி வேகம் நிற்கும் மாதுளையும் கருபபும சில பருவங்களில் மட்டுமே கிடைக்கும். கிடைத்தமட்டில் சேர்க்கலாம்.

வில்வாதிலேகியம், நாரங்கபில்வாதி லேகியம், மாதுலங்கவில்வாதி லேகியம் முதலியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தொடர்ந்து சாப்பிட நல்லது.

★

குரு உணவால் ஏற்படும் மாறுதல்கள்—உணவு முழுவதும் ஜீரணிக்கப்பெருதிருந்தால், உடலில் அசதி ஏற்படும். மலாம்சம் அதிகமாகும். அதனுல் குடலிலும் மற்ற மலாசயங்களிலும் சுறுசுறுப்பு குறைந்து மலத்தேக்கம் ஏற்படும். உணவு முழுவதும் ஜீரணிக்கப்பெற்றிருந்தால், உண்ட திருப்தியும் வலிவும் புஷ்டியும் ஏற்படும்.

லகு உணவால் ஏற்படும் மாறுதல்கள்—எளிதில் ஜீர்ணமாகுமாதலால் உண்ட உடன் தெளிவு, சுறுசுறுப்பு, மலாசயங்களில் அழுத்தமின்மை ஏற்படும். புண்கள் எளிதில் ஆறிவிடும். ஆனுல் உடலில் புஷ்டி இராது. உடல் லேசாக இருக்கும்.

சீதமும் உஷ்ணமும்—சில உணவுப்பொருள்கள் இயற்கையாக உடல் தாபத்தைக் குறைக்கும். அவை சீதகுண முள்ளவை. சில்லிப்பால் விறைப்பும் ரத்தம் முதலியவற்றின் ஓட்டத் தடையும் ஏற்படும். மயக்கம், நாவரட்சி, வியர்வை, எரிவு இவைகளை அடக்கும். ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். இதற்குமாருக உடலின் தாபத்தை அதிகரிக்கச்செய்பவை உஷ்ணகுண முள்ளதாகும். இது பொதுவாக ரத்தஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். எளிதில் ஜீர்ணமாக உதவும். தலைசுற்றுதல், மயக்கம், வியர்வை, நாவரட்சி இவைகளை உண்டாக்கும்.

ஸ்நிக்தமும் ருக்ஷமும் - நெய்ப்பும் வரட்சியும்—நெய்ப்புள்ள பொருள் (ஸ்நிக்தம்) மென்மை, பலம், நிறம், மழமழப்பு அதிகப்படுத்த வல்லது, வாயுவைக் குறைக்கும். நெய்ப்பில்லாத வரண்ட பொருள் ருக்ஷம். உடலை வரளச்செய்யும். கபத்தைக் குறைக்கும்.

மந்தமும் தீக்ஷ்ணமும்—உடலில் பரவுவதில் மிகுந்த தாமதத்துடன் செயல்படுவது **மந்தம்**. மிக விரைந்து பரவுவது **தீக்ஷ்ணம்**.

இந்த எட்டு குணங்களை வெளிப்படையாகச் சட்டென நன்கு வெளிப்படுத்தும் பொருளை குரு - லகு - உஷ்ணவீர்யம், சீதவீர்யம் என்றவாறு குறிப்பிடுவர். இவைகளும் கவனிக்கத்தக்கவை.

உணவு வகைகளை வைக்கும் பாத்திரங்கள்—அரசர் முதல் ஆண்டிவரை ஏற்கும் உணவு ஒன்ருனலும் அவைகளை வைக்கும் பாத்திரத்திற்கேற்பக் குண வேறுபாடு உண்டு. தங்கம், வெள்ளி, படிகக்கல் முதலியவைகளாலான பாத்திரங்கள் ஏழைகளிடம் காணக்கிடைக்காதல்லவா? சிலவற்றைச் சில உலோக பாத்திரங்களில் வைப்பதால் சிறப்பேற்படுகிறது. ஸுச்ருதர் ஒரு குறிப்பு தருவதை இங்கு காண்போம்.

"நெய்யைக் காரிரும்புப் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள், அரிசியாலான கஞ்சி, பாயசம் முதலிவற்றையும் நீர்த்தவற்றையும் ஸூப்பு முதலிய

வற்றையும் பழச்சாற்றையும், வெள்ளிப் பாத்திரத்திலும், பழங்கள், பக்ஷணங்கள், இவற்றை இலேயிலும், காய்ந்ததையும் நெய்விட்டு பிசறியதையும் தங்கப்பாத்திரத்திலும், காரம் உப்பு மிக்க ரஸம் குழம்பு முதலியவற்றைக் கற்சட்டிகளிலும், நன்கு காய்ச்சி ஆறிய தண்ணீரைத் தாமர பாத்திரத்திலும், பானகத்தையும் மதுவினத்தையும் மண்பானைகளிலும், பழரசத்தயாரிப்புகளை பீங்கான் கண்ணாடி படிகக்கல் இவைகளாலான பாத்திரங்களிலும் வைத்துக்கொள் ''.

घृतं कार्ष्णायसे देयं पेया देया तु राजते ।
फलानि सर्वभक्ष्यांश्च प्रदद्याद्वै दलेषु च ।
परिशुष्क प्रदिग्धानि सौवर्णेषु प्रकल्पयेत् ।
प्रद्रवाणि रसांश्चैव राजतेषूपहारयेत् ।
कट्वराणि खडांश्चैव सर्वान् शैलेषु दापयेत् ।।
दद्यात्ताम्रमये पात्रे सुशीतं सुशृतं पयः ।
पानीयं पानकं मद्यं मृन्मयेषु प्रदापयेत् ।
काचस्फटिकपात्रेषु शीतलेषु शुभेषु च ।
दद्यात् वैडूर्यचित्रेषु रागषाडवसट्टकान् ।।

பாத்திரங்களில் மிகச்சிறந்தது மண்பாத்திரம். இலேகளில் மிகச் சிறந்தது வாழையிலே. இவை எல்லாவகைகளிலும் ஏற்கச் சிறந்தவை.

உணவை மூன்றுவகையாகப் பிரிக்கிருர் கீதாசாரியரான கண்ணன். ஆயுள், மனவலிவு, உடல்வலிவு, ஆரோக்கியம், சுகவளர்ச்சி, இவற்றை வளர்த்து மனத்தை ஈர்க்கவல்ல உணவு, நற்சுவை, மனத்திற்கு உவப்பாக நெய்ப்புடன் உள்ள உணவு ஸாத்விகமாகும். மனத்தைத் தெளிவாக்கி அறிவை விரிவடையச் செய்யும். ஸத்வகுணமதிகமாக விரும்புபவர் இத்தகைய உணவை ஏற்பர்.

आयुः सत्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्याः आहाराः सात्विक प्रियाः ।। (கீதை)

காரம், புளிப்பு, உப்பு மிக்கவை, உடற்சூட்டை அதிகரிக்கச் செய்பவை, சீக்கிரத்தில் உடல் முழுவதும் பரவக்கூடியவை, வரண்டவை, புளித்து எதுக்களித்து வரக்கூடியவை இவை ரஜோகுணத்தை வளர்க்கும் உணவு. மனத்தைப் பரபரப்புடன் இயங்கச்செய்து, தெளிவின்றிக் குழம்பச் செய்பவை. பரபரப்பால் கிடைக்காதவற்றில் வேதனை, இழந்தவற்றில் சோகம், மனக்கலக்கம் நோய், இவற்றை ஏற்படுத்தும்.

உணவும் பானமும்

कट्वम्ललवणात्युष्ण तीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ।। (கீதை)

பக்குவப் படுத்தப்பட்டு வெகுநேரமானது, சமைத்தவுடனிருந்த சுவைமாறி வேறுசுவை மணம் ஏற்பட்டுள்ளது, கெட்ட நாற்றமுள்ளது. அன்னம் முதலியவை ஒருநாளானது, பிறர் சுவைத்து மீதியானது, மனத்திற்கு ஒவ்வாதது, இவை தமோகுணத்தை வளர்ப்பவை. புத்தியின் தெளிவையகற்றி அறியாமையை வளர்க்கக் கூடியது.

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ।। (கீதை)

உணவுப் பொருள்களின் பிரிவுகள்—பொதுவாக திரவம் - கடினம் என உணவு இருவகைப்படும். அப்படி உணவாக்கப்படும பொருளை ஆயுர்வேத நூல்கள் பன்னிருவகைப் படுத்தியுள்ளன.

1. **சூகதான்யவர்க்கம்** — சுனை முளையுள்ள தானியவகை, நெல் கோதுமை முதலியவற்றின் நுனியில் ஊவாமுள் போன்ற கூரிய சுனை இருக்கும். இது அரிப்பும் தினவும் தரும். (Menocalylidans)

2. **சமிதான்யவர்க்கம்** — பருப்பாக இரு கூறுகப் பிரிபவை. (Dicotylidans)

3. **சாகவர்க்கம்** — காய்கறிகள்.

4. **பலவர்க்கம்** — கனிவகைகள்.

5. **ஹரிதவர்க்கம்** — கீரை இனம்.

6. **ஜலவர்க்கம்** — தண்ணீர் வகை.

7. **இக்ஷுவர்க்கம்** — கரும்பு, கரும்பாலான பாகு வெல்லம் சர்க்கரை முதலியவை.

8. **கோரஸவர்க்கம்** — பால், தயிர், நெய் முதலியவை.

9. **மாம்ஸவர்க்கம்**—மாமிசம் எலும்பு முதலியவை.

10. **மத்யவர்க்கம்** — மதுவினங்கள்.

11. **கிருதான்னவர்க்கம்** — உணவாகத் தயாரிக்கப் பெற்றவை.

12. **ஆஹார உபயோகிவர்க்கம்** — துணைப்பொருள் - உப்பு முதலியவை.

மதுவினத்தையும் உணவுப்பொருளாக ஏற்றிருப்பது கவனிக்கத் தக்கது. அதிக அளவில் முறை தவறி உபயோகிக்கக் கெடுதி விளை விக்கும் என்பதும் எல்லோருக்கும எல்லா நிலையிலும் ஏற்றதல்ல என் பதும் மிகச்சில உணவுப் பொருள்களைத்தவிர மற்ற எல்லாவற்றிலும் பொருந்தும். தனி மனிதனின் புலனடக்கம் ஒன்றே இதில் தற்காப்பு தரக் கூடியது. "மது அருந்துவது தீச்செயல், பாபம் விளைவிக்கக் கூடியது, இம்மையிலும் மறுமையிலும் கேடுவிளைவிக்கும்" என்று அறநெறி நூல் களின் விளக்கம் பொதுமக்களில் பெரும்பாலானவரின் கருத்தை ஆட் கொண்டிருந்ததால் வீரவிளையாட்டு, ஸாஹஸச்செயல்கள், போர்புரிதல், கடுமையான உடல் உழைப்பு முதலானவற்றில் ஈடுபட்டிருப்பவனைத்தவிர மற்றவர் பாப பயத்தாலும் மதுவிடமிருந்து தானே ஒதுங்கி வாழ்வதற்கு ஏற்ற சூழ்நிலை பாதுகாக்கப்பட்டு வந்தது. இன்று அறநெறியிலிருந்தும் பாபபயத்திலிருந்தும் மூடநம்பிக்கை என்ற துஷ்பிரச்சாரத்தால் மக்களைப் பிரித்துவிட்டபடியால் கொடுங்கோல் அரசாங்கத்தின் சட்டதிட்டங்கள் கூட மதுவினத்தைத் தடைசெய்வதில் பயனற்றுப்போவதை உலகெங்கும் காண்கிறோம்.

அஷ்டாங்க ஹிருதயம் என்ற வாக்படரின் வைத்ய நூலில் மதாத்தியய சிகித்ஸை என்ற அதிகாரம மதுவினத்தை அளவுக்குமீறி முறைதவறி ஏற்பதால் வரும் நோய்களைப்பற்றியது. அதன் முதற்பகுதி முழுவதும் மதுவின் பெருமையை காவியங்களில்கூடக் காணாத சிறப்புடன் கூறி முறையும் அளவும் தன்தன் உடலமைப்பிற்கேற்ப கணித்துப் பின் அதனை கட்டுப்பாட்டுடன் அருந்தும் வகையை அது கூறுகிறது. ''மது நல்லதே! ஆனால் அதன் பின்விளைவு உன்னை பாதிக்கலாம்'' எனும்போது நின்று நிதானித்துச் சிந்திக்கத் தூண்டுகிறது. மது கெடுதல், யாவருமே இதனை அருந்தக் கூடாதெனில் ''அது எனக்கு நல்லதைத்தானே செய்கிறது. என்னைக் கெடுக்கவில்லையே" என்ற வாதம் பிடிவாதமாக முன்வருகிறது. அறநெறிகளைப் பின்பற்றச்செய்து பின்விளைவுகளைப்பற்றிச் சிந்தித்துச் செயலாற்றும் பழக்கம் ஊறி நிலைத்தாலன்றி மதுவருந்துதலையோ அது போன்ற மற்ற கெட்டபழக்கங்களையோ அரசியல் முறையில் கட்டுட் படுத்துவது இயலாததாகும். அறநெறி ஒன்றால்தான் இதனைச் சீர்படுத்த முடியும்.

அவ்விதமே புலால் உணவும். புலால் உணவு உடலுக்கேற்றதே. சரீரபுஷ்டி தேவையானால் ''பன்றி மாமிசம் சாப்பிடப் பன்றிபோல் பருப்பான்'' என ''வராஹ இவ புஷ்யதி'' என ஆயுர்வேத நூல்கள் கூறுகின்றன. புலால் கலந்த பத்திய உணவு முறைகள் பெரும்பாலான நோய்களுக்கு உபதேசிக்கப்படுகின்றன. ஆனால் சரகர் போன்ற ஸாத் விகர்களான முனிவர்கள் இப்படிப் புலால் கலந்த உணவை-ஹிம்சையின்

அடிப்படையில் பெறக்கூடிய உணவைப் போதிக்கலாமா என்றொரு ஐயம் எழும். மானிடர்களனைவரையும் ஸாத்விகர்களாக்குவது இயற்கைக்கு முரணானது. நடைபெற முடியாததொன்று மருத்துவம் மானிடர் அனைவருக்கும் பொதுவானது. அதனால் புலாலிலும் மதுவினத்திலும் எங்கு யாருக்கு எது பத்தியம் எது அபத்தியம் என விளக்கம் தேவைப்படுகிறது. புலாலும் மதுவினமும் ஸாத்விகமான ஆத்மஸாதனைக்கு உதவாது என அவற்றைத் தவிர்ப்பதன அவசியத்தை அறநெறி நூல்களும் பெரியோர்களின் நடைமுறையும் வற்புறுத்தும்.

கோரஸவர்க்கம் - பன்னிரண்டு வகையாகப் பிரிக்கப்பட்ட அன்ன பானங்களை குணச்சிறப்புடன் விளக்குவோம். சிசுவின் ஆகாரமான பாலிலிருந்து துவக்குவோம். இது கோரஸவர்க்கம் என்ற பிரிவில் உள்ளது. அதனால் அந்தப் பிரிவைச் சார்ந்தவற்றை முதலில் எடுத்துக் கொள்வோம். இந்தத் தொகுப்பில் அனனமும் பானமுமானவற்றை மட்டும் விளக்கப் புகுந்தாலும் சில இடங்களில் அவற்றுடன் சம்பந்தப்பட்ட அன்னமும் பானமுமாகாதவற்றையும சிறிது விளக்கி இருப்போம். அந்த விளக்கம் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பில் தேவையானதே.

பால் — நவீன விஞ்ஞானம் பாலைப்பற்றி மிக விரிந்த விளக்கம் தந்துள்ளது. பாலின் குணத்தைப்பற்றியும் அதன் உபயோகமுறை, உபயோகத்திற்கேற்ற நிலை பற்றிய விளக்கம் ஆயுர்வேதத்தில் அதிகம். சுவையில் இனிப்பும் சக்தியில் நெய்ப்பும். நல்ல புஷ்டி தரும். நெய்ப்பு தரும். சுக்கிலத்தை வளர்த்து ஆணிற்குப் போக சக்தியை வளர்க்கும். கருவிலிருந்து வெளிவந்த சிசுவிலிருந்து மண்ணில் மறையவிருக்கும் ஜீவன் வரை ஆண் பெண் என்ற பேதமின்றி யாவருக்கும் உணவாக ஆகும் உத்தமப்பொருள்.

நோய் நிலைகளில் — நாட்பட்ட ஜ்வரம், மனநோய், உடல் காய்ந்து இளைக்கச்செய்யும் நிலைகள், மயக்கம், கிரஹணி (குடல் பலவீனததால ஏற்படும் பெருமலப்போக்கு), ரக்தக் குறைவு, உடல் எரிவுள்ள நிலைகள், நீர்வேட்கை அதிகமாகும் நிலைகள், இதயநோய், வயிற்றுவலி, மலக்கட்டு, சிறுநீரக அழற்சி, மூலம், ரக்தமாகக் கக்குவது, ரக்தமாகப் பேதியாவது, ரக்தமாகச் சிறுநீர் வெளியாவது, கருச்சிதைவு அதிகத்தேகப்பயிற்சியால் வாட்டம், அதிகப் பட்டினியால் களைப்பு, உடலுறவால் களைப்பு இவற்றில் பால் நல்லது. பால் சாப்பிட்டதும் மலம் வெளியாகும் உணர்ச்சி உள்ளவர்கள், பால் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. கடுமையான அஜீர்ணத்தால் ஜ்வரம், பேதி, வாந்தி முதலியவை ஏற்பட்டால் அங்கும் அந்த அஜீர்ணம் குறையும் வரை பால் ஏற்றதல்ல. பால் புளித்து வாந்தி எடுக்கும் சிசுக்கள், பால் வயிற்றில் சென்று முறிந்து அந்தப் புளிப்பால் குடலிலும் ஆஸன

வாயிலும் கடுமையான வேக்காளம் ஏற்பட்டுக் கடுப்புடன் பேதியாகும் சிசுக்களுக்கும் பால் ஏற்றதல்ல.

பால் சிசுவின் உணவாக இயற்கை முன்கவனிப்புடன் ஏற்படுத்தித் தந்த உணவு. தாய்மையின் கனிவால் முதலில் சுரக்க முற்பட்டுப் பின் பழக்கத்தால் பெருகும் உணவு. தாய்மையின் நிறைவே பால். மனித இனமும் மிருக இனமும் பாலால் வளர்கின்றன. மனித இனத்தில், தான் பெற்ற சிசுவிற்கு மட்டுமே பயன்படத் தோன்றும். மிகச் சில தாய்களே செவிலிகளாகப் பிறரது மக்கட்கும் பால் தருகின்றனர். பசுவும் எருமையும், இவற்றிற்கு அடுத்து ஆடும் மனித இன வளர்ச்சிக்காகப் பால் தருகின்றன. அவையும் தன் சிசுவிற்கெனவே பால் சுரந்தாலும, பெரும்பாலும் மனித இனத்தின் தன்னலப்பேய் பசுவின் கன்றுகளைப் பால் சுரக்கும் எண்ணத்தைத் தோற்றுவிக்க மட்டும் பயன்படுத்தி முழுப் பாலையும் மனித இனத்தின் தேவைக்கு எடுத்துக்கொள்ளச் செய்கிறது. இந்தத் தன்னலப்பேய் வளர்ந்து, வீட்டில் தனக்கெனக் கறந்து குடித்த நிலை மாறி, என்றோ கறந்து எங்கோ விநியோகிக்கப்பெறும் பால் பொட்டணத்திற்காக க்யூ நின்று அவலப்படும் நிலைக்கு நம்மைக் கொண்டுவந்துள்ளது. ஆனால் இங்கு பாலில் காணப்படும் சிறப்புகள் எனக் குறிப்பிடுபவை அனைத்தும் பால் பொட்டணங்களுக்கல்ல. நாமே - பசுவை - மற்றவற்றை பரிவுடன் வளர்த்து முறைப்படி பெற்ற பாலினுடையவை அவை.

தாய்ப்பால் — தாயின் வயிற்றில் சிசு தாயின் உணவையே தன் உணவாகக் கொண்டிருந்தது. அது வெளிவந்ததும் தாயின் உடலும் உள்ளமும் கனிந்து முன்தந்த உணவின் தொடர்ச்சியாகவே அமைந்த முலைப்பாலைத் தருகின்றன. தாய்ப்பாலில் வளரும் குழந்தை புஷ்டி, அறிவு, அமைதி இவற்றை அதிக அளவில் பெறுகின்றது சிசுவிற்கேற்ற உணவு. 10 மாத காலம் தாயின் உடல் வளர்ச்சியிலேயே தன் வளர்ச்சியைக் கண்ட குழந்தைக்கு வெளிவந்ததும் அது நன்கு ஒத்துக்கொள்கிறது. புழுங்கலரிசிச் சாதம, பூண்டு, பால், தயிர், நெய், இனிப்பும் புளிப்பும் உப்பும் மட்டும் சேர்ந்து காரம் குறைந்த கறிகாய்களின் சேர்க்கை இவைகளாலான உணவு, ஓய்வு, குழந்தையிடம பரிவு, அதனை அடிக்கடிக் கொஞ்சித் தாலாட்டிப் பாராட்டிக் குலாவுதல் இவை தாய்ப்பாலை வளர்ப்பவை. தாய்ப்பால் குழந்தையின் உணவாக ஆவதோடு வயதுவந்தவர்களுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படக்கூடியது கடுமையான வரண்ட தலைவலி, கடும ஜ்வரம் திடீரென ஏற்பட்ட மனப்பாதிப்பால் உண்டான மயக்கம், மூளையில் ரத்தக்கொதிப்பால் பாதிப்பு, ரத்தக்கொதிப்பால் மூளையில் ரத்தக் குழாயின் அடைப்பு ஏற்பட்டு ரத்தம் கசிந்து உறைந்து வரும் பக்ஷவாத ஆரம்பநிலை இவற்றில் தாய்ப்பாலை துணியில் நனைத்துத் தொடர்ந்து

நெற்றியில் போட்டுக் குளிரச் செய்யலாம். சிறிது மூக்கில் பிழிய மூக்கின் வழியே ஏற்படும் ரத்தக்கசிவு நிற்கும். கண்களை மூடிக் கொண்டு கண்களின்மேல் தாய்ப்பாலில் நனைத்த சிறு துணித்துண்டைப் போட்டுக்கொண்டு படுத்திருக்க கண்வலி, கண்வரட்சி நிற்கும். தாய்ப் பாலைக் காய்ச்சுவதில்லை. கறந்த சூட்டுடன் அப்படியே உபயோகிப்பதே நல்லது.

பசுவின் பால் — சிசுவின் உணவுகளில் தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்த இடம் பசுவின் பாலுக்குத் தரப்படுகின்றது. இனிப்பு, குளிர்ச்சி, மென்மை, நெய்ப்பு, திசுக்களை உருவத்திலும் எண்ணிலும் பன்மடங்காக்கும் தன்மை, பிசுபிசுப்பு, வழவழப்பு, குருத்தன்மை, மந்தத்தன்மை, தூய்மை எனப் பத்து குணங்கள் பசுவின் பாலில் சிறப்பானவை. (இனிப்பு - குளிர்ச்சி - நெய்ப்பு முதலிய குணங்கள் உள்ள பொருள்கள் உடலில் எப்படி செயலாற்றும் என்பதனை பக். 37ல் விளக்கியுள்ளதை நினைவிற்கொள்ளுதல் நல்லது) அதனால் உயிர்வளர்க்கும் உணவு (ஜீவனீயம்) களில் இது மிகச் சிறந்தது. உண்ட உணவைச் செரிக்கச் செய்து ஊட்டத்தை அதிகப்படுத்தவல்லது. எருமைப்பால் கபத்தையும் கொழுப்பையும் அதிகப்படுத்தும். பசுவின் பால அவற்றை மிதமாக வளர்க்கும். வியாதித் தடுப்பு சக்தியை அதிகப் படுத்தும். பசுவின் பாலையே பெரும்பாலான உணவாகக் கொள்பவர் களின் தோற்றம் வாலிபமாகவே இருக்கும். முதுமை எளிதில் விரைவில் நெருங்காது.

பாலைக் கறந்தவுடன் கறந்த சூட்டுடன் நுரையுடன் யாவரும் சாப் பிடலாம். மெலிந்த உடல், காங்கை, வாய்ப்புண், குடற்புண் உள்ளவர்கள் இந்தப் பாலால் விரைவில் நோய்நீக்கமும், புஷ்டியும் பெறுவர். கருப்பு நிறப்பசு 'காராம்பசு' மிகச் சிறந்தது. இதன்பால் இறைவனின் வழி பாட்டிற்கு அதிகம் ஏற்றது. ஆரோக்கியத்திற்கும் மன அமைதிக்கும் ஏற்றது. வெள்ளை நிறத்தில் உள்ளதன் பால் தடித்திருக்கும் குரு. எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. காராம்பசு, சிவந்த நிறமுள்ளதும் பல நிறங் களுள்ளதுமாள இவற்றின் பால் வாயுவைக் கண்டிக்கும்.

கன்று ஈன்ற 16 நாட்களுக்குள் கறந்த பசுவின் பால் அதன் கன்றுக்கு மட்டுமே ஏற்றது. மற்றவர் அருந்துவதற்கேற்றதல்ல கன் றிழந்த பசுவின் பாலும் கன்றிழந்த சிலநாட்கள் வரை ஏற்றதல்ல. பாலைக் கறந்து கோவில்களுக்கு அளிப்பர். மனவேதனையுள்ள பசுவின் பாலில் அதன் மனப்பாதிப்பு காணும். அதனை அருந்துவதால் ஆரோக்கியம கெடும். வேறு வகையில் மனக்கொதிப்புள்ளவற்றின் பாலும் ஏற்றதல்ல. கன்றுக்கு மாதங்கள் அதிகமாகி முற்றிவிட்ட (முதாரி) நிலையில் பசுவின் பாலில் சத்து அதிகம். பலம் புஷ்டி அதிகம் தரும். ஜீர்ணசக்தி குறைந்தவர்

களுக்கு ஏற்றதல்ல. பிறந்து 2-3 மாதங்கள் வரையுள்ள சிசுக்களுக்கு இது ஏற்றதல்ல.

நீர்வளம் மிகுந்த இடத்தில் உள்ள பசுவின் பாலைவிட வரண்ட இடத்தில் வாழும் பசுவின் பாலில் தடிப்பு அதிகம். புஷ்டி பலம் தருவதில் இது சிறந்ததே. அதைவிட ஏற்ற இறக்கம் அதிகம் உள்ள மலைப்பாங் கான பூமியிலுள்ளவைகளின் பாலில் சத்து மிக அதிகம்.

பால் தரும் பசுக்களுக்கேற்ற தீவனம் அமைவது அவசியம். யோகம் பயில விரும்புபவர்கள் ஆலமரத்தின் பச்சை இலைகளை மட்டும் தீவனமாக தந்து அதன் பாலைப் பச்சையாகவே அருந்துவர். இளஞ் சிசுக்களுக்குக் கொடுப்பதற்காக புல்லை முக்கியத் தீவனமாகக்கொடுத்து மற்றவற்றைக் குறைத்துக் கொடுப்பர்.

எருமைப்பால்—பசுவின்பாலையே அருந்திப் பழக்கமுள்ளவர்கள் எருமைப்பாலை அருந்த நேரிடும்போது வேறுபாட்டை உணர்வர். இனிப் பும் குருத்தன்மையும் நெய்ப்பும் சீதளமும் பசுவின்பாலைவிட எருமைப் பாலில் பலமடங்கு அதிகம். அறிவும் தெளிவும் தருவதுமட்டும் குறைவு.

எதனை ஆகாரமாகக் கொள்கிறோமோ அதன்படிதான் மனம் செய லாற்றும். தாய்ப்பாலைச் சாப்பிடும்போது சிசுவின் மனம் மனிதமனமாக வளர அதிக வாய்ப்புண்டு. மனிதமன வளர்ச்சியில் தாய்ப்பாலுக்கு ஒத்த குணமுள்ள தெய்விகத்தன்மை பசுவின்பாலில் (அது மிருகமாக இருந்தாலும்) அமைந்திருப்பதால் பசுவைத் தெய்வம் எனக் கொண்டாடு கிறோம். ஓர் உத்தமத் தாயின் இடத்தை நல்ல முறையில் வளர்க்கப்பட்ட பசு தானே சுய உரிமையுடன் எடுத்துக்கொள்கிறது. மற்ற பால்தரும் பிராணிகள் மிருகமே. அதனால் அதிக அளவில் மிருக மனவளர்ச்சிதான் அவற்றின் பாலால் ஏற்படும். பண்புள்ள மனித மனவளர்ச்சிக்கு அவை அதிகம் உதவுவதில்லை. மிருகம் - எருமைமாடு, ஆடு என்றெல் லாம் பண்பற்றவர்களைக் குறிப்பிடுவது உண்டு பசுவினை ஒப்பிட்டுக் குறிப்பிடுவது கிடையாது.

எருமைப்பாலில் தமோ குணம் அதிகம். கொழுப்பு சத்து மிக்கது அது. அதிக நெய்ப்பும் கொழுப்பும் சத்தும் மிக்கது. நல்ல தூக்கம் வரும். பசுவின் பாலைவிட புத்தி, தெளிவு, சுறுசுறுப்பு தருவது ஸத்வகுணத்தை அதிகப்படுத்துவது முதலியவற்றில் இது தரத்தில் தாழ்ந்ததே. புஷ்டி, உடல் வளர்ச்சி, உடல் மழமழப்பு, உடல் பரபரப்பைக் குறைப்பது, உடல் உழைப்பைத் தாங்குவது முதலியவற்றில் இது பசுவின் பாலைவிட அதிகம் உதவும். பித்தமிகுதியால் அடிக்கடி பசிக்கு உட்படுபவருக்கு அந்த பித்தத்தை சமனப்படுத்திப் பசியை நேராக்க உதவுவது.

ஆட்டுப்பால் - வெள்ளாட்டின் பால்—இது சிறிது துவர்ப்புடன் கூடியது. ஆடுகளின் உடலமைப்பு கொழுப்பில் குறைந்தது. துவர்ப்பும் கசப்பும் மிக்க பச்சையான புல் பூண்டு இலைகளையே அதிகம் உண்பதாலும் நீர் அதிகம் குடிக்காதிருப்பதாலும் எப்போதும் கட்டுத் தரையில் கட்டுப்படாமல் சுற்றிக்கொண்டிருப்பதாலும் மிகவும் லகுவான எளிதில் விரைவில் ஜீர்ணிக்கத்தக்க பாலை இது தருகிறது. இதன் பால் ஜீர்ணமாகாமல் பொதபொதவென இளகிப்போகும் மலத்தை ஜீர்ண சக்தியை வளர்த்துக் கட்டுப்படுத்தும். ரத்தக்கசிவுள்ள சீதபேதி முதலியவற்றில் சிறந்த ஆகாரம். காசம் க்ஷயம் நோயுள்ளவர் ஆட்டை வளர்ப்பதும் அதனுடன் வசிப்பதும் அதன் பாலைப் பூர்ண ஆகாரமாக உட்கொள்வதும் மிக நல்லது.

செம்மறியாட்டுப்பால் — இதில் இனிப்புடன் சிறிது உப்பும் கரிக்கும். வெள்ளாட்டுப்பாலைவிட இதில் நெய்ப்பும் சூடும் கூட. மூத்திரப் பையில் கல் மணல் தடை இருப்பின் அதைக் கரைத்து வெளியேற்றும். இது சேர்ந்து காய்ச்சிய தைலங்களால் கேசம் செழிப்புடன் வளரும். கக்குவாய் இருமல், வரண்ட இருமலில் நல்லது. இது சிலருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாமல விக்கல், மேல் வயிற்று உப்புசம், திணறல் முதலிய உஷ்ண வாயு வேதனைகளைத் தரலாம். வெள்ளாட்டுப் பாலையோ இதனையோ காய்ச்சி எடுத்த நெய் வாய் நாக்கு தொண்டை கடைவாய் இவற்றில் ஏற்படும் புண்களை ஆற்றவல்லது.

ஒட்டகை, கழுதை, யானை, குதிரை முதலியவற்றின் பாலும் மருத்துவத்தில் பலவிதமாகப் பயன்படுகின்றன. ஆனால் உணவாகத் தனித்து இதனைப் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தவில்லை. தாய், பசு, எருமை, ஆடு இவற்றையே பெரும்பாலும உணவாகக் கொள்கின்றன.

பாலின் உபயோக முறைகள் — காலையில் கறந்த பாலில் கொழுப்பும் குருத்தன்மையும் குளிர்ச்சியும் கூடக் காணும். இரவின் குளிர்ச்சி பெண், ஆடு, மாடு இவற்றில் ஓய்வும், தூக்கமும் இதற்குக் காரணமாகும். அதனால் காலைப்பால் பகல் உழைப்பிற்குத் தேவையான ஊட்டத்தைத் தருகிறது. பகலில் ஓய்வின்மை, சூரிய வெப்பம், அலைந்து திரிவது இவற்றால மாலைப்பால் லேசாகிறது (லகு) ஆயாசத்தை அகற்றி மாலைக் களைப்பைப் போக்க உதவுகிறது. காலையில பால் 'குரு'வாக இருப்பதால் காலையிலும் நடுப்பகலிலும் பாலைப் பருகுவதோ பால் கலந்த உணவை ஏற்பதோ வழக்கிலில்லை. மாலையிலும் இரவிலும் பாலையும பால் கலந்த உணவையும அதிகம் ஏற்பர். ஆனால் பாலைப் பகலில் சாப்பிடக் கூடாதென்பதில்லை. பகலிலும் இரவிலும் பாலை மட்டும உணவாகக் கொள்ளும் பத்திய முறையும் விரதமுறையும் உண்டு.

காய்ச்சாத - காய்ச்சிய - பால்—கறந்த உடன் கறந்த சூட்டுடன் நுரை அடங்காதிருக்கும்போதே நுரையுடன் சாப்பிடுவது மிக நல்லது. **தாரோஷ்ணம் அம்ருதோபமம்.** பசுமாடு நோயற்றதாய் இருந்து, கறப்பவன் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொண்டு, சுத்தமான பாத்திரத்தில், சுத்தமான நீரைக்கொண்டு பசுவின் மடியைச் சுத்தம்செய்து, சாப்பிடுபவரைத் தயாராகப் பாலைச் சாப்பிடும் நிலையில் வைத்துக்கொண்டு, கறந்து சாப்பிடத் தரவேண்டும். இத்தனைத் தூய்மையைக் கவனிக்க முடியாத இடத்தில் கறந்த உடன் பாலைக்காய்ச்சி சாப்பிடுவதே மேல். கறந்து சிறிது நேரம் ஆகிவிட்டால், எத்தனை தூய்மை காப்பாற்றப்பட்டிருந்தாலும் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவதே நல்லது.

பாலைக் காய்ச்சும் முறை—பாலைக் கறந்ததும் அதிகம் தாமதிக்காமல் காய்ச்சி வைத்துவிடுவது நல்லது. கடுமையான சூடாக இராமல் இளந்தீயில் வாயகன்ற நீருள்ள பாத்திரத்தின் நடுவே பாலுள்ள பாத்திரத்தை வைத்துக் காய்ச்சுவதே நல்லது. கடும் தீயில் காய்ச்சும்போது பாத்திரத்தின் அடியிலும் பாலில் கொள் எல்லை வரம்பிலும் தீய்ந்து மணம் ருசி கெட்டுவிடும். ஜலபாத்திரத்தில் நடுவே வைத்துக் காய்ச்சும்போது இந்தக் கேடு வராது.

பால் பருகுபவரின் குடல் நிலைக்கேற்பவும் உடல் நிலைக்கேற்பவும் பாலின் இயற்கையான தடிப்பிற்கேற்பவும் ஜலம் சேர்த்து நீர்க்கக் காய்ச்சியோ நீரம்சம் சுண்டக் காய்ச்சியோ சாப்பிடலாம். நீர்த்த பால் எளிதில் ஜீர்ணமாகும். ஆனால் பலம் புஷ்டி தராது. சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகி விடுவதால் அடிக்கடி பசிப் பரபரப்பு இருந்துகொண்டே இருக்கும். சுண்டக் காய்ச்சிய பால் நல்ல புஷ்டி, பருமன், வீரிய வலிவு தரும். ஆனால் ஜீர்ணமாகாமல் வயிற்றிரைச்சல், பேதி முதலியவற்றைத் தூண்டலாம். இதனை அதிக அளவில் சாப்பிடாதிருத்தல் நலம். காய்ச்சிய பாலை அசையாமல் அப்படியே வைத்திருக்க மேல் ஆடை பிடிக்கும். நன்கு ஆறிய பிறகு இதனைச் சாப்பிட உடல் புஷ்டியாகும். ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். காய்ச்சிய உடன் ஆற்றிச் சாப்பிட ஜீர்ணம் எளிதில் ஆகும். வாயுவைச் சமனம் செய்யும்.

காய்ச்சி ஆறிய பாலை மறுபடி காய்ச்சிப் பருகுவது சிறுவர்களுக்கேற்றதல்ல பெரியவர்கட்குப் பாதகம் அதிகம் நேராது. சூடாகப் பாதுகாக்கும் குப்பிகளில் (flask) ஊற்றி வைத்திருந்து சூட்டுடன் பருகலாம். இதில் மணம் ருசி சிறிது குறையும்.

பால் கறந்து வெகுநேரம் ஆகிவிட்டாலும் அதன் மணம் சுவை குன்றிப் புளிப்பு ஏற்பட்டு நிறம் குறைந்திருந்தாலும், கட்டி தட்டிவிட்டாலும், காய்ச்சாமலே ஆடை தட்டியிருந்தாலும், பாலில் உப்பு கரைந்து

விட்டாலும் அதனைப் பருகக்கூடாது. பாலுடன் உப்பும் புளிப்புமுள்ள பொருளைச் சேர்த்துச் சாப்பிடக்கூடாது.

பாலிலிருந்து கிடைப்பவை. மோரடம் - பால் தெளிவு - (whey) — பாலை நன்ருகக் காய்ச்சி இறக்கி நல்ல சூடாயிருக்கும்போதே சிறிது எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைப் பிழிந்ததும் உடனே மேல் குடை போன்ற ஆடையும் கீழ் தெளிந்த நீருமாகப் பிரிந்துவிடும். துணியால் வடிகட்டப்பெற்ற தெளிந்த நீரைச் சர்க்கரைச் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இது மிகவும் லகு—சாப்பிட ருசியாயிருக்கும் உணவில் வெகுட்டலைப் போக்கி ருசியைத் தரும். ஜ்வரம், ரத்தக்கொதிப்பு, பித்தத்தில் உண்டாகும் நாக்கு தொண்டை வரட்சி, உடல் எரிச்சல், நீர்வேட்கை, இவற்றிலும் இவற்றை முக்கியமாகக்கொண்ட மற்ற நோய் நிலைகளிலும் சிறந்த பத்திய உணவு. உடனே உடல் நிலையில் தெளிவு ஏற்படும்.

இதன் கெட்டிப்பகுதி மிகவும் குரு. மிகுந்த ஜீர்ணசக்தி உள்ளவருக்கும் புஷ்டி அளிக்கும்.

பாலின் ஆடை—காய்ச்சின பாலின்மேல் படிவது ஆடை. இளந் தீயில் கவனத்துடன் அசைவின்றி பாலைக்காய்ச்சி அதனைப் பொங்க விடாமல் தீயைக் கட்டுப்படுத்திவைக்க ஆடை படியும். இதனை உணவாகக் கொள்ள நல்ல புஷ்டி, தோல் வழவழப்பு, மென்மை, சுக்கில விருத்தி, பருமன் தரும். கப அடைப்புள்ளவர்கள், கொழுப்பு அடைப்பு உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல. உடல் மெலிவு, காங்கை, அதிக உழைப்பால் வாட்டம் உள்ளவர்களுக்கு மிக ஏற்றது. புஷ்டி தரும் இனிய பணியாரங்கள் இதனைக்கொண்டு தயாரிக்கலாம்.

இதனை முகத்தில் தேய்ப்பதினுல் முகப்பருக்கள் மறையும். முகம் பூர்ணப் பொலிவுடன் மழமழவென ஆகும்.

பால் திரட்டு - திரட்டுப்பால் — பாலைக் கூழாகக் காய்ச்சி நீர் சுண்டிய நிலையில் வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துத் தயாரித்த இனிய பண்டம் மிகவும கனத்த உணவு புஷ்டி, பலம், நிறைவு மென்மை, அயர்ந்த தூக்கம், சுககில விருத்தி, போகசக்தி தரக்கூடியது. முறைப்படி தயாரித்தால் 2-3 நாட்கள் வைத்திருக்கலாம். இதனைப் பக்குவப்படுத்தும் முறையில் பேடா முதலிய இனிய பண்டங்களும் தயாரிப்பர். குணம் சற்றேறக்குறைய இதனை ஒத்திருக்கும்.

பால் - சில முக்கியக் குறிப்புகள்—கறந்து ½-1 மணி நேரத்திற்குள் காய்ச்சிப் புளிப்பு வாடை வராத இடத்தில் அதனை மூடிவைத்தல் நலம். வெயிற்காலத்திலும் தாபம் மிகுந்த பிரதேசத்தில் கறந்து 4-5 மணி

நேரத்திற்குள் பாலாக அதனை உபயோகிக்கலாம். அதன் பிறகு தயிராகப் பயன்படுத்துவதே நல்லது. குளிர்ந்த தேசத்தில் பால் சீக்கிரம் வெளிப்படையாகப் புளிக்காது எனினும் சில மாறுதல்கள் தவிர்க்க முடியாதவை. குளிர்பதன முறையில் ஃபிரிஜ்க்குள் வைத்திருந்தால் அதனை அப்படியே காய்ச்சுவது நல்லதல்ல. வெளியே எடுத்தபின் குளிர் மாறி தானே தன் சூட்டிற்கு வந்தபிறகு அதனைக் காய்ச்சுவது நல்லது. குளிர்ந்த பாலைக் காய்ச்சும்போது பெரும்பாலும் அடிப்பிடிக்கும். தற்போது கிடைக்கும் பதப்படுத்திய பாலைக் காய்ச்சும்போதும் நீருள்ள பாத்திரத்தினுள் பால் பாத்திரத்தை வைத்துக் காய்ச்சுதல் நல்லது.

சிசுக்களுக்கென பாலுணவு தயாரிக்கும்போது தனிப்பால் சில சிசுக்களுக்கு ஜீரணமாகாது. அதனால் சமஅளவு முதல் கால் பங்கு வரை ஜலம் சேர்த்துக் காய்ச்சுவது உண்டு. இதனால் பாலில் பக்குவம் அதிகமாகும். ஸத்து குறையாது. பாலையும் ஜலத்தையும் தனித்தனியாகப் பொங்கக் காய்ச்சி சேர்க்கவேண்டிய அளவில் சேர்ப்பதும் உண்டு. பாலில் சேர்க்கவேண்டிய ஜலத்தின் அளவு சிசுவின் நிறை, மாதம், குடலின் ஜீர்ணசக்தி தாற்காலிக ஆரோக்கிய நிலை முதலியவற்றைக் கவனித்துத் தீர்மானிப்பது அவசியம். பொதுவாக இந்தத் திட்டம் சரியாக இருக்கும்.

சிசுவின் வயது மாதம்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10.
பாலின் அளவு மிலி	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100.
ஜலத்தின் அளவு மிலி	100	90	80	70	60	50	40	30	20.	

இந்த அளவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். ஒரு வேளைக்கு எத்தனை பால் கொடுக்கலாம்? எத்தனை தடவை கொடுக்கலாம் என்பது குழந்தையின் பசி வளர்ச்சி - ஆரோக்கிய நிலைகளை ஒட்டியுள்ளது.

பாலும் இனிப்பும் — பால் இயற்கையாகவே இனியது. சிறிது ருசிகூட்ட சர்க்கரை சேர்க்கலாம். பனங்கற்கண்டு மிக நல்லது. பன வெல்லமும் நல்லது. கபத்தை அதிகப்படுத்தாது. தெளிவும் பலமும் அதிகமாகும். கருமபு வெல்லமும் சர்க்கரையும் கபத்தை அதிகப்படுத்தும். சிசுவிற்குக் கபம் கட்டாமல் பார்த்துக்கொள்வது நலம். ஆறிய பாலில் தேன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். இனிப்பு சிசுவிற்கு மிகவும் விருப்பமானது. சுவைக்காக இனிப்பை அதிகம் சேர்த்துப் பழக்கிவிட்டால் பின்னர் பேதி வாந்தி கல்லீரல் பலவீனம் முதலியவற்றில் இனிப்பைக் குறைக்க நேரிட்டால் குழந்தை ஏற்காமல் பிடிவாதம் செய்யும்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.